

# CUIDANDO A LOS CUIDADORES

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES PARA CUIDAR A LOS CUIDADORES



## ¿Cómo sobrevivo en la crisis?



PRIMERO CUIDO DE MI

### SOBREVIVO PORQUE:

- ✓ Soy responsable de mí.
- ✓ Puedo contar conmigo.
- ✓ Me cuido para seguir ayudando a otros.

## Lo que implica la crisis del coronavirus

Un gran cambio en la normalidad de todos/as

Implica una crisis con dos posibles caminos:

### Peligro

- Permiso que la crisis me arrase
- Me sobre exijo al máximo
- Generalizo mi impotencia y la contagio.



Si me quedo en este camino:

#### PIENSO

- EN CONTAGIARME Y CONTAGIAR. EN MORIR O QUE MUERAN MIS SERES QUERIDOS.
- QUE ESTOY REBASANDO EN MI CAPACIDAD DE RESPUESTA.
- EN QUE TODO LO QUE SÉ NO ES SUFICIENTE.
- EN QUE LOS RECURSOS MATERIALES SIEMPRE FALTAN (COMO EN TODA CRISIS).

¡ESTO NUNCA VA A ACABAR!

#### SIENTO

- IMPOTENCIA, INCERTIDUMBRE.
- ANGUSTIA, MIEDO, TRISTEZA.
- IRA, CORAJE Y RABIA.
- CULPA.

#### HAGO

- DEMASIADO E IMPULSIVAMENTE.
- PELEO CON TODOS Y CONMIGO MISMO.
- NO PARO NUNCA: ME ENFERMO FÍSICA Y MENTALMENTE.
- ME RINDO, QUIERO IRME Y LO ABANDONO TODO.

### Oportunidad

- Elijo cuidarme a mí mismo
- Recorro a mis recursos personales (fortaleza, conocimiento, solidaridad, valor)
- Reconozco que tengo limitaciones humanas.



Construyendo el Cuidado:

#### PIENSO

- SOY HUMANO (LO QUE PIENSO SIENTO Y HAGO ES NORMAL, Y NECESARIO EN UNA CRISIS).
- SÉ QUE SOY EXPERTO EN MI ÁREA: TENGO LOS CONOCIMIENTOS DE UN/UNA PROFESIONAL CAPACITADO.
- TENGO EXPERIENCIA EN RESPONDER EN LAS CRISIS.
- CUENTO CON RECURSOS TÉCNICOS, CIENTÍFICOS Y HUMANOS.

#### SIENTO

- SEGURIDAD EN MIS CAPACIDADES.
- FORTALEZA AL PODER APORTAR EN LA PEOR CRISIS DE SALUD PÚBLICA QUE HE VIVIDO.
- CONFIANZA EN QUE ESTO PASARÁ Y QUE PUEDO SALIR ADELANTE.
- ESPERANZA: "UN DÍA A LA VEZ"

#### HAGO

- LO MEJOR QUE PUEDO.
- SOY SOLIDARIO CONMIGO Y MIS COLEGAS.
- ADQUIERO NUEVOS CONOCIMIENTOS Y DESTREZAS.
- AGILIZO PROCESOS PARA MÍ Y PARA EL RESTO.
- PARO, RESPIRO Y HAGO CONCIENCIA DE MI CUERPO.
- ME ALIMENTO Y DUERMO

## Construyendo el Cuidado

Lidero mi propio cuidado cuando:

### PUEDO LIDERARME



#### Acepto cómo me siento y sé que las emociones se contagian:

- Las neuronas espejo contagian las emociones y se activan al observar, como si fuera nuestra propia vivencia. Por eso, sentimos el dolor del otro como propio.
- Las neuronas espejo son responsables de nuestra empatía.

#### Construyo actitudes positivas

- Las actitudes se componen por: Pensamiento, Sentimiento y Conducta.
- Al cambiar mis pensamientos, sentimientos y conductas, cambio mis actitudes y esto lo controlo.
- Solo necesito cambiar uno de los componentes para cambiar mi actitud.

## Me cuido y cuido a mi equipo

TODO CUIDADOR CUIDA A SU EQUIPO



ABRO TEMAS DIFÍCILES O DOLOROSOS CON MI EQUIPO.



ENFATIZO LO QUE TENEMOS EN LUGAR DE LO QUE NOS FALTA.



RECONOZCO PÚBLICAMENTE LAS CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES DE CADA MIEMBRO DE MI EQUIPO.



ESTABLEZCO UNA MÍNIMA AGENDA DIARIA. (HORARIOS, RELEVOS, ESPACIO PARA COMER E HIDRATARME).



TENGO DERECHO A DESCANSAR (AUNQUE SEAN INSTANTES).



ME RESPONSABILIZO DE LA EMOCIÓN QUE CONTAGIO; ELIJO COMPARTIR INFORMACIÓN ESPERANZADORA.



ELIJO UN COMPAÑERO/ACONFIABLE PARA PODER HABLAR DE CÓMO ME SIENTO (AUNQUE SEAN PEQUEÑOS MOMENTOS).



## "Soy vital para que todos salgamos adelante"

Soy un/a valioso/a profesional y este es un momento histórico para serlo

